



非常持ち出し品 チェックリスト

check day: _____

name: _____

各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」。災害時に、被災地に救援物資が届くまでの3日間程度を自足してしのぐための備えを、「1次」と「2次」の2つの段階で設定しています。リストを参考に、あなたのご家庭に必要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください。

この用紙は自由にコピーして、防災意識の普及にご活用ください。

このリストは、被災経験者を含む当センターの職員・ボランティア・スタッフによる防災グッズ委員会によって、検討・立案されました。
ご意見・ご感想をファックスでお寄せください。 FAX: 078-262-5509

2006.09 Ver.3



阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

企画運営部 TEL:078-262-5502 <http://www.dri.ne.jp>

1次持ち出し品

「1次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき、必要最低限の備えで、被災時・非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

1.基本品目31点

●あらゆる家庭に共通して必要。

番号	品名	数量		備考メモ
		大人 2人分		
1	非常持ち出し袋	1個		家の中の取り出しやすいところに置く。各家庭で最低1つは用意。
2	缶入り乾パン(110g)	2個		水砂糖入り。最低限の食料として。
3	ペットボトル入り飲料水(500ml)	6本		水は「1人1日3L」の備えが必要と言われるが、持ち運び時の重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。保存性の良い「スーパー保存水(500ml)」もある。
4	懐中電灯	2個		さまざまな種類があるが、自分が使い慣れたもの、使いやすいシンプルなものを目安に。電池式は予備電池の備えも忘れずに。電池不要・手動発電式もある。1人1個がベスト。
5	ローソク	2本		長時間の使用に適している。
6	ライター	2個		ローソク・暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。
7	携帯ラジオ	1台		被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。
8	万能はさみ	1セット		ハサミ、ナイフ、カンキリ、セクスキなどの機能がある複合ツールがひとつあると便利。「サバイバルナイフ」など。また、各機能ごとの単品の用意でも可。
9	軍手・手袋	2対		軍手なら熱にも強い綿100%のものを。皮手袋は、ガラスの破片の片付け等で役に立つ。
10	ロープ 7m～	1本		救助用、避難はしごの代用となる。人の体重を支えられる強度のあるものを。
11	救急袋	1枚		12～20をまとめて収納する。
12	毛抜き	1本		・とげ抜き、ピンセット等として使える。
13	消毒薬	1本		12～20をまとめて、11(救急袋)に収納する。
14	脱脂綿	適当量		
15	ガーゼ(滅菌)	2枚		
16	ばんそうこう	10枚～		
17	包帯	2巻		
18	三角巾	2枚		
19	マスク	2枚		・防寒用としても重要。
20	常備薬・持病薬など	適当量		・あわせて処方箋のコピーも。
21	レジャーシート 2畳	1枚		1人あたり1畳分程度がほしい。避難先のスペース確保に。
22	サバイバルブランケット	2枚		非常時の軽量防寒ブランケット。
23	簡易トイレ	2枚～		非常時において、トイレにいけなことはかなり深刻。「簡易トイレ」として市販されている袋型のを備えておきたい。
24	タオル	4枚～		汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など、用途は広い。汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおすすめ。
25	ポリ袋	10枚		大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用としてかぶる等、汎用性が高い。
26	トイレトペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途。
27	ウエットティッシュ	2個～		水がない時、役に立つ。
28	現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。100円玉があっても良い。(非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。カード系の機種は電気が落ちていると使えない。)
29	ガムテープ(布製)	1個		伝言メモを貼るなど。
30	油性マジック(太)	1本		伝言を書く。
31	筆記用具	1セット		メモ帳と、ペン類。

●袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと言われますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。(ちなみに当リスト基本品目セット「大人2人分」の重量は約8kgになりました。)

2.必需品・貴重品類

●個々の事情によって必要性が異なる。

1	現金		
2	車や家の予備鍵		
3	予備メガネ・コンタクトレンズ等		
4	携帯電話		
5	預金通帳		コピーや番号の控えなどの工夫も可。
6	健康保険証		
7	運転免許証		コピーや番号の控えなどの工夫も可。身分証明ともなる。
8	パスポート・外国人登録証等		
9	印鑑		
10	証書類		
11	住民票		
12			
13			

3.女性用品

●個々の事情によって必要性が異なる。

1	生理用品		傷の手当て等ガーゼの代用としても重宝する。
2	ホイッスル付ライト		
3	鏡		
4	ブラシ		
5	化粧品		
6	おりものシート		下着の代用としても重宝する。
7			
8			

4.高齢者用品

●個々の事情によって必要性が異なる。

1	高齢者手帳		
2	おむつ		
3	着替え		
4	持病薬		
5	予備メガネ		
6	看護用品		
7			
8			

5.赤ちゃん用品

●個々の事情によって必要性が異なる。

1	粉ミルク		
2	哺乳瓶		
3	離乳食		
4	スプーン		
5	洗淨綿		
6	バスタオル		
7	ガーゼ		
8	紙おむつ		
9	母子手帳		
10	玩具		
11	着替え		
12	ベビーカー		荷物運搬用としても役立つ。(非常持ち出し袋には入らない。)
13			
14			

●これらの品は「非常持ち出し袋」に入れ、いざというときにすばやく持ち出せる所におきましょう。
●「1次持ち出し品」とともに、避難時に身につける「防災頭巾」「はきもの」も備えましょう。

2次持ち出し品

「2次持ち出し品」とは、避難した後で少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。救援物資が届くまでの数日間(3日間程度)、自足できる分量を備えましょう。

番号	カテゴリ	品名	数量	重要度	備考メモ			
1	飲料	飲料水		◎	2Lのペットボトル6本入りの箱で購入し備える			
2		非常用給水袋			水を蓄える、運ぶ。			
3	食料	アルファ米		◎	各自の嗜好とも照らして、3日間分程度をしのぐ食料品を備える。			
4		乾パン						
5		パン缶						
6		インスタントラーメン						
7		缶詰類						
8		レトルト食品						
9		切り餅						
10		スープ						
11		味噌汁						
12		ビスケット						
13		キャンディ						
14		チョコレート						
15		塩						
16		衣類	上着				○	季節・個々の状況により必要な物、数量を判断。
17			下着					
18	靴下							
19	生活用品	タオル		○	食器の上に敷いて用いると、食器を洗わずに済み、貴重な水の節約になる。けがの応急措置にも役立つ。			
20		バスタオル						
21		毛布						
22		雨具						
23		予備電池				◎		
24		卓上コンロ						
25		ガスボンベ						
26		固形燃料						
27		鍋						
28		ラップ						
29		アルミホイル				○		
30		やかん						
31	皿(紙・ステンレスなど)		○					
32	コップ(紙・ステンレスなど)							
33	わりばし							
34	スプーン							
35	フォーク							
36	歯ブラシ		△					
37	石鹸							
38	ドライシャンプー		電池式・手回し式など各種ある。					
39	携帯電話の充電器							
40	新聞紙							
41	使い捨てカイロ							
42	安全ピン							
43	その他	チェックリスト		△	非常持ち出し品の内容のチェックリスト。			

重要度の設定：◎…必需品 ○…備えておきたい品 △…あると便利

●数量は各家庭の家族構成に基づき検討しましょう。
●持ち出しやすい容器にまとめて、常備しましょう。